



ŠUMIVÉ BOMBY DO KOUPELE

„...Vyvalily se vlny z dola a rozvalily se v širá kola...”

Šumivá koupel je zábavná, může být ale také výživná či léčivá. Princip šumícího efektu je totožný jako v šumáku nebo ve vitamínových tabletách. Ve vodním prostředí reagují kyselina citrónová (příp. vinná) s jedlou sodou bouřlivou šumící reakcí, při které vzniká citrát sodný (příp. tartrát/vínan sodný), voda a oxid uhličitý, který probublává vodu.

Optimální poměr jedlé sody a bezvodé kyseliny citronové je 126:96, v případě monohydrátu kyseliny citronové pak 126:105, optimální poměr jedlé sody a kyseliny vinné 112:100 (při stejné váze sody je efekt reakce s kyselinou citronovou výraznější). Pokud jedné z obou surovin přebývá, je výsledná koupel méně či více zásaditá (pokud bylo v produktu více jedlé sody) či kyselá (pokud bylo v produktu víc kyseliny). Výraznějšího efektu dosáhneme jednou větší bombou než několika menšími o celkové stejné váze.

Jedlou sodu a kyselinu citrónovou/vinnou je zapotřebí spojit, a to bez vody. Funguje vysoceprocentní alkohol (ethylalkohol, glycerol), vhodnější je však tuk, který pokožku vyživí. Tuk je však zapotřebí pro smíchání s vodou připravit, proto potřebujeme emulgátor. Poslouží nám například hydrolizovaný lecitin (např. Lysolecitin) nebo sušené mléko. Existují také vhodné emulgátory, které dokáží spojit tak velké množství vody s tak malým množstvím tuku - Dermofeel PP (INCI: Polyglyceryl-3 Palmitate) a Dermofeel PR (INCI: Polyglyceryl-3 Polyricinoleate), Dermofeel G50 (INCI: Polyglyceryl-5 Oleate) nebo Durosoft SF (INCI: Polyglyceryl-4 Oleate). Rozdíl není jenom v dostupnosti a ceně, ale také v jejich potřebném množství: sušené mléko je zapotřebí použít ve stejném množství, jako je tuku. Ostatní emulgátory (hydrolizovaný lecitin, Dermofeel PP, Dermofeel PR) použijeme v poměru 1 díl emulgátoru na 9 dílů tuku.

Při výběru tuků se řídíme podobnými zásadami, jako v případě [body melts](#), hledíme na teplotu tání výsledné směsi tuků. Nezapomínejme, že čím více tuků, tím menší efekt šumění. Je možné část či celé množství tuků nahradit [maceráty](#), nejlépe připravenými za tepla před samotnou výrobou šumivé bomby. Do tuků je možné při tělesné teplotě přidat a rozmíchat vhodné éterické oleje dle aromaterapeutické indikace v množství 2 kapky na 10 gramů výsledného produktu. V tomto případě nesmí chybět emulgátor a éterický olej je třeba předem rozpustit v nosném tuku.

Do šumivé bomby do koupele je možné přidat i jiné, ve vodě rozpustné přísady v práškové podobě. Výběr je široký, od solí (hořké, mořské či z mrtvého moře), přes sušené mléko a mléčné produkty či sušené ovocné prášky po sušené bylinky (např. okvětní plátky růží, okvětní lístky měsíčku nebo kvítky levandule).

VÝŽIVNÉ A NE PŘÍLIŠ ŠUMIVÉ BOMBY DO KOUPELE

Ať si hraju s receptem na šumivé bomby do koupele jakkoli, nejsem ochotná obejít se bez znatelné porce výživy. V tomto dvojitém receptu se dají některé přísady celkem snadno alternovat.



Složení v tomto receptu vystačí na tři středně velké šumivé bomby o váze cca. 100 gr.

Pro šumící reakci potřebujeme:

- 95 g monohydrátu kyseliny citrónové a
- 114 g jedlé sody.

Výživná lipidní složka včetně emulgátoru:

- 18 g kakaového másla,
- 4,5 g oleje - avokádový v zelených / meruňkový v oranžových,
- 6 g čistého lecithinu (nahraditelný lysolecithinem),
- 2,5 g polyglyceryl-4 oleátu (nahraditelný polyglyceryl-3 palmitátem, méně komfortně polyglyceryl-3 polyricinoleátem, polyglyceryl-2 sesquioleátem nebo lysolecithinem) a
- 10 g lauryl glukosidu (nahraditelný o něco méně šetrnými SCI nebo SCS; při náhradě kokoglukosidem nebo decylglukosidem je třeba pro optimální konzistenci o něco navýšit filler - práškovou složku).

Výživná prášková složka - filler:

- 36 g sušené syrovátky (nahraditelná sušeným rostlinným nebo živočišným mlékem nebo sušeným mléčným produktem)
- 10 g sušeného bahna z mrtvého moře v zelených (nahraditelné některým jílem) / sušeného medu v oranžových
- 4 g sušené spiruliny v zelených / sušené meruňky v oranžových (nahraditelné jiným sušeným rostlinným práškem)

Smícháme všechny prášky, roztopíme homogenně tuky s emulgátorem a tenzidem, přičemž hlídáme teplotu pod 50 st. C. Vlijeme tekutinu do sypké směsi, vypracujeme těsto a plníme do forem. Hmota se během několika následujících hodin do stvrdnutí kakaového másla mírně nafukuje, nechá se ale znovu stlačit do formy, přičemž výsledná konzistence je velmi pevná. Můžeme si pomoci potravinovou fólií. Tyto šumivé bomby se rozpouštějí velmi pomalu a šumění je spíš symbolické. Přes jiný způsob šumění jejich způsob rozpouštění děti baví a koupel s jednou bombou o průměru 4,5 cm a hmotnosti kolem 75 gr. je přiměřeně výživná.

VEEELMI VÝŽIVNÉ A NE ZROVNA ŠUMIVÉ BOMBY MALINA & BÍLÁ ČOKOLÁDA

První šumivé bomby jsem vyráběla podle následujícího receptu:



- 140 gr. sody bicarbony
- 125 gr. kys. vinné
- 50 gr. sušeného mléka
- 40 gr. kakaového másla
- 10 gr. hroznového oleje
- 10 gr. sušených malin
- 6 gr. facetensid (INCI: Disodium Laurethsulfosuccinate)
- 4 gr. lysolecitin

Postup práce:

1. Roztopit kakaové máslo a smíchat s hroznovým olejem a lysolecitinem. Hlídáme si výslednou teplotu na 45 - 48 st. C.
2. Vmíchat tenzid po částech do směsi rozpuštěných tuků.
3. Do směsi tuků a tenzidu zapracovat sušené mléko.
4. Smíchat ostatní prášky (jedlou sodu, kyselinu vinnou a sušené maliny), po částech zapracovat do směsi tuků, tenzidu a emulgátoru (sušeného mléka).
5. Směs tvarovat do forem. Vložit na 1 hodinu do mrazničky. Poté vyformovat a nechat 1 týden v pokojové teplotě dotuhnout. Podle potřeby si vypomoci potravinovou fólií na bo původní formou, aby šumivky při tvrdnutí zůstaly pevné.

Z tohoto receptu je možné vynechat jak tenzid, tak sušené maliny, facetenzid lze nahradit některým z glukosidů (kokoglukosid, decylglukosid, laurylglukosid - poslední je třeba před smícháním s tuky zahřát a rozpustit do čira). Ostatní ingredience a jejich poměr přitom zůstanou beze změny. Hroznový olej je možné nahradit jiným vhodným olejem, např. mandlovým, slunečnicovým, lískooříškovým. Z uvedeného množství vyrobíte 4 větší šumivé bomby.